

POMEN PREHRANE PO PREBOLELI OKUŽBI S COVID-19

COVID-19 je nalezljiva bolezen, ki lahko povzroči simptome povišane telesne temperature, kašlja, splošne oslabeledosti, bolečine, težkega dihanja. Simptomi kot so bruhanje, driska, zmanjšan apetit, izguba vonja in okusa lahko vplivajo na nezadosten vnos energije in posameznih hranil. Nezadostna prehrana med okužbo povzroči upad mišične mase in vpliva na razvoj vnetnih procesov, ki upočasnijo posameznikovo okrevanje, kar lahko privede do dodatnih zapletov bolezni.

Bodite pozorni na apetit in spremljajte svojo telesno težo. Če se ne morete tehtati, bodite pozorni na druge znake izgube telesne teže npr. ohlapna oblačila.

NASVETI ZA PREHRANJEVANJE :

V vsak obrok vključite:

- **Živila bogata z beljakovinami**, ki sodelujejo pri izgradnji miši in pravilnemu delovanju imunskega sistema: izbirajmo kakovostne vire beljakovin: meso in izdelki iz mesa (pusti kosi rdečega in belega mesa), ribe, jajca, mleko in mlečni izdelki, stročnice, tofu...
- **Živila bogata z ogljikovimi hidrati (škrobnata živila)** so vir energije in prehranske vlaknine, ki ugodno vpliva na naše zdravje in zdravje naših prebavil: kruh in pekovski izdelki, krompir, testenine, riž, kaše (ajdova, ovsena, prosena), zdrobi (pšenični, pirin)
- **Sadje in zelenjavo**, ki predstavljata vir prehranske vlaknine, vitaminov in mineralov: izbirajte vse vrste sveže, kuhane, zamrznjene in vložene zelenjave/sadja, ki naj bo različnih barv in vrst saj so različne vrste in barve povezane z vsebnostjo različnih zaščitnih snovi (400-650 g/dnevno več zelenjave kot sadja)
- **Kakovostne vire maščob**: kakovostna rastlinska olja (oljčno, sončnično, bučno, repično), oreščke (lešniki, orehi, mandlji...), semena (bučno, sezamovo, laneno...)
- **Tekočino**: voda, mineralna voda, nesladkani čaji, sveže pripravljena limonada brez sladkorja

Če imate slabši apetit, ste hitro siti ali nehote hujšate:

- Uživajte več manjših hranilno in energijsko bogatih obrokov (vsake 2-3h) .
- Izogibajte se pitju med obrokom, da vam tekočina ne napolni želodca in da lažni občutek sitosti. Najprej pojejte glavno jed in nazadnje juho
- Izogibajte se mastni in ocvrti hrani ter bogatim omakam. Takšna hrana hitro nasiti in še dodatno poslabša težave s prezgodnjo sitostjo
- V enolončnice, juhe, omake, solate ipd. vključite več mesa in izdelkov iz mesa, rib stročnic in žit kot običajno
- Uživajte polnomastno mleko in mlečne izdelke
- Namesto navadnega jogurta raje izberite grški jogurt, skyr ali quark
- Jedi lahko energijsko obogatite z dodajanjem: parmezana, mleka v prahu, kisle ali sladke smetane, sirotkinih beljakovin v prahu, masla...
- Uživajte prigrizke kot so: sir, oreščki, skuta, namazi iz oreščkov



Če imate spremenjen vonj ali okus:

- Osredotočite se na teksturo hrane (hrustljava, gladka, kremasta...)
- V prehrano vključite pekoča živila (čili, ingver, hren...)
- Eksperimentirajte z zelišči in začimbami
- Igrajte se s temperaturo jedi (topla polenta z mrzlim mlekom , hladna solata s toplim mesom/jajcem)
- Mehurčki v gazirani pijači/napitkih lahko nudijo stimulacijo: kefir, mineralna voda, donat

Če težje dihate ali težje požirate:

- Če se pojavijo težave pri požiranju, ukrepate tako, da prilagodite gostoto hrane
- Uživajte mehko, sočno hrano, ki so lažja za žvečenje in požiranje: kremne juhe, enolončnice, pireji, puding, kuhano sadje, kaše
- Uživajte več manjših hranilno in energijsko bogatih obrokov (vsake 2-3h)
- Vzamete si čas za obrok in hrano uživajte počasi

Če imate suha usta:

- Spijte 6-8 kozarcev tekočine dnevno
- uživajte mehko in sočno hrano, ki jo pripravite tako, da suhim živilom dodate omako, mleko, jogurt, smetano, solatne prelive, zelenjavne in sadne sokove ter juhe.
- Izogibajte se suhi hrani (prepečenec, grisini, hrski, opečeni kruhki, kruh in izdelki s celimi semeni) in trdemu sadju ter zelenjavi.
- Spirajte usta z vodo ali čajem

V primeru bruhanja ali driske se priporoča uživanje izotoničnih napitkov, bistre juhe, ali oralne rehidracijske raztopine, ki vsebujejo tudi minerale in sol in tako preprečijo dehidracijo.